O MONITOR CARDÍACO DIGITAL TIMEX®
30-LAP/MODELOS PARA FITNESS

UM AVANÇADO RELÓGIO ESPORTIVO DIGITAL
MAIS
UM SISTEMA DE MONITORAMENTO CARDÍACO DIGITAL

O Timex® Monitor Cardíaco Digital possui o que há de mais novo em tecnologia digital da Timex, com metodologias usadas por grandes esportistas e personal trainers. Como líder mundial em equipamentos esportivos de hora, a Timex criou um sistema digital fitness que combina a precisão digital necessária para a classe dos atletas mas com funções que qualquer um poderá usar para manter a "vida em forma"

Nota: Talvez este manual cite algumas funções que não estão disponíveis em todos os modelo

Recursos na Internet
O site da Timex (www.timex.com) e um excelente recurso com informações para lhe ajudar a saber mais sobre seu novo Monitor Cardíaco Digital Timex®

A seguir os recursos que você poderá encontrar no site da Timex :

www.timex.com/hrm/
Para maiores informações sobre o Monitor Cardíaco Digital Timex, incluindo relação das funções do produto e simulações.
www.timex.com/fitness/
Dicas de exercícios e treinamentos usando o Monitor Cardíaco Digital Timex.

Nota: Sempre consulte seu médico antes de alterar ou iniciar seu programa de exercícios.

Como está organizado este manual

Nós dividimos este manual em 4 seções principais:

- **Panorama Geral**
  Descrições gerais sobre os botões, funções e display.

- **Utilizando seu Monitor Cardiaco Digital**
  Descrições de como combinar a utilização de seu relógio com o Monitor Cardíaco (HRM) para obter medidas e visualizações das informações do HRM.

- **Modos e Funções**
  Simples explicações passo a passo de como usar os modos e as funções do Relógio.

- **Exemplos Comuns**
  Experiências no mundo real que podem lhe mostrar como fazer com que seu relógio Timex faça parte integral de todas as suas atividades.

Panorama Geral

Informações do Display

Ícones - Nos cantos do display para mostrar o modo atual, ou para indicar uma atividade que está ocorrendo paralelamente. Por exemplo, o ícone de um relógio indica que a função do cronográfo ou cronometro está ativada marcando suas voltas.

LINHA SUPERIOR - 1/3 da parte superior do display, e usado para informações como número de voltas, dia/data, informações do HRM e ícones.

Em alguns modos, as informações mostradas em 2 linhas podem ser invertidas baseada em sua preferência.

LINHA INFERIOR - 2/3 do display, são informações como hora do dia, volta/tempo fracionado, hora, informações do HRM e ícones.

O Modelo 30-Lap

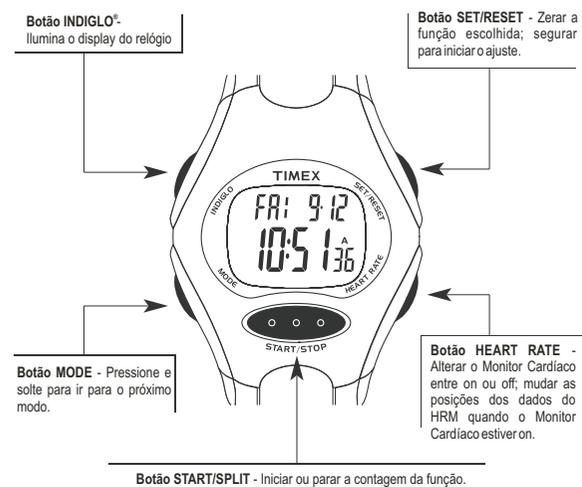
Botão INDIGLO®- Ilumina o display do relógio

Botão STOP/RESET/SET - parar ou zerar o Cronógrafo ou Timer; segure para iniciar o ajuste.

Botão MODE - Pressione e solte para ir para o próximo modo.

Botão HEART RATE - Alterar o HRM entre on ou off; e também, para mudar os formatos dos dados do HRM quando o Monitor Cardíaco está ligado (on).

Botão START/SPLIT - Iniciar o cronógrafo ou Timer; ou dar uma olhada na segunda Zona Horária na Hora do Dia.

Modelo Fitness

Ícones no Display

Seu relogio pode armazenar muitas informacoes e voce poderá vêe-las em apenas uma rapida olhada, e tudo isso ocupando apenas um pequeno espaco do seu peito. Abaixo um resumo dos icones (pequenos simbolos graficos) que aparecem no display:

 Alarme esta ativado.

 Timer esta correndo (Modelo 30-Lap) ou Modo de contagem esta contando ate o zero (Modelo Fitness).

 Crono esta contando (Modelo 30-Lap), ou Modo de contagem esta contando do zero para frente (Modelo Fitness).

 Sinal horario esta ativado.

 Procurando dados do HRM enviados do sensor da cinta peitoral.

 Os dados do HRM estao sendo recebidos do sensor da cinta peitoral.

Usando seu Monitor Cardíaco

Quando combinado com o Sensor Cardíaco, seu relógio esportivo torna-se parte de um amplo sistema fitness. Seu sensor cardíaco grava sua faixa Cardíaca e transmite dados para seu relógio. Com uma rápida olhada no seu relógio durante um exercício/treino você poderá ter certeza que você está na Zona Cardíaca desejada, para manter ou melhorar seu nível fitness (veja o guia fitness para ver as Zonas Cardíacas). Se ajustado, um alerta automático soa se seu batimento cardíaco sair da Zona selecionada.

Esta seção descreve como:

- Ajustar seu relógio para trabalhar com o sensor cardíaco.
- Ajustar seu relógio para localizar seu batimento cardíaco dentro da Zona Cardíaca fitness.
- Gravar e visualizar as informações de Batimento Cardíaco.

Ajustar Seu Relógio para Trabalhar com o Sensor Cardiaco

1.**Coloque o sensor cardíaco em seu peito.** Para instruções detalhadas em como o sensor cardíaco deverá ser usado, use o Guia do Usuário do Sensor Fitness que vem junto com ele. As instruções nesta seção assumem que o sensor cardíaco está sendo usado como recomendado.

2.**Iniciando o Sistema de Monitoramento Cardíaco.** No modo HORA DO DIA, CONTAGEM, CRONO ou TIMER , pressione **HEART RATE.**

O icone mostrando um coração vazio, significa que o relógio está procurando por um sinal do sensor cardíaco. Quando o relógio começar a receber sinais o coração é todo preenchido e este começa a pulsar.

Para garantir um sinal claro, fique a pelo menos 2 metros de outras pessoas que também estiverem usando sensor.

Sempre que você mudar para os modos TIMING, CRONO ou TIMER, automaticamente o relógio irá procurar pela transmissão do sinal por 15 segundos. Se nenhum sinal for encontrado, o relógio sómente vai parar de procurar um sinal até que você aperte o botão HEART RATE novamente.

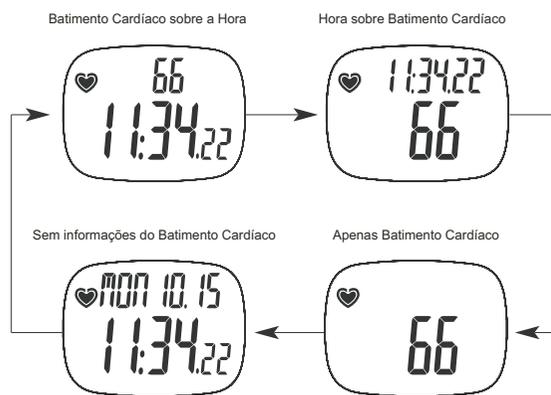
3. **Lendo seu Batimento Cardíaco.** Quando o relógio estabelecer contato com o transmissor,seu batimento cardíaco (apresentado em batimentos por minuto) será mostrado. Para desligar o monitor, pressione e mantenha pressionado o botão **HEART RATE.**

Olhando as informações do Batimento Cardíaco e da Hora

O display do HRM pode ser formatado de 04 formas diferentes. Use o botão **HEART RATE** para percorrer pelas opções. Por exemplo, quando usar o HRM nos modos CHRONO ou TIMER, o batimento cardíaco será apresentado na linha superior, e o modo de contagem CHRONO ou TIMER na linha inferior. Pressione o botão HEART **RATE** para fazer com que estes valores invertam suas posições. Você também pode escolher que sómente apareça os dados do batimento cardíaco, ou que nao apareca nenhum dado do HRM. (Veja a Figura 2.1 no paragrafo seguinte).

Ajuste do Modo HRM

Este modo permite que voce ajuste a faixa da Zona de Batimento cardíaco para o exercício. A Zona Alvo, é o limite superior e inferior do batimento cardíaco. Vocêtem de selecionar uma das Zonas existentes, ou manualmente ajustar os valores da faixa da zona que você escolheu. Quando seu batimento cardíaco cair abaixo do limite ou exceder o limite pré ajustado em sua Zona, um alarme opcional irá soar. Enquanto você usar o monitor cardíaco sem selecionar a faixa de Zona Cardíaca, e muito

Figura 2.1 - Formatos do display do Monitoramento Cardíaco

*Dica: Pressione **HEART RATE** para percorrer através dos formatos de display, enquanto o Monitor Cardíaco está ligado.*

importante que use esta função do alarme. Ela irá lhe ajudar a se manter na Zona desejada e maximizar seu programa de exercícios.

Zonas Alvo de Exercicios

Os limites Cardíacos mínimos e máximos para a faixa de Zona Cardíaca são baseadas no Valor de Batimento Cardíaco Máximo (MHR). Tabela 2.1 ilustra a fórmula usada pelo relógio para calcular os limites máximos e mínimos para cada Zona.

Tabela 2.1: Zonas de Exercicios

ZONA	Limite Minimo	Limite Maximo
5	90% MHR	100% MHR
4	80%	90%
3	70%	80%
2	60%	70%
1	50%	60%

É importante que você ajuste o valor Máximo do Batimento Cardíaco por que as 5 faixas de Zonas automáticas são baseadas neste valor. Você também pode determinar sua faixa através de testes controlados ou estimar através de um dos muitos métodos. Um dos métodos muito utilizados é “subtrair” sua idade de 220. Note entretanto, que métodos como este talvez não sejam tão precisos, por que o Batimento Cardíaco Máximo, depende de fatores fisiológicos além da idade, como nível de treinamento e formações genéticas.

Figura 2.2 - Ajuste padrão para o Modo de Ajuste do HRM

Botão STOP/RESET/SET - (SET/RESET para o modelo Fitness) - Pressione para entrar no estado de ajuste do Modo de Ajuste do HRM.

Botão HEART RATE - Pressione para selecionar uma faixa da Zona Cardíaca. Neste exemplo a zona 3 é sua Zona de Batimento Cardíaco. A zona selecionada é baseadao Batimento Cardíaco Máximo (MHR) de 165; ajustando um Batimento Cardíaco diferente a faixa da Zona irá mudar.

Botão START/SPLIT - (START/STOP para o modelo fitness) Pressione para mudar entre os ícones ON/OFF que indica se o alerta de fora de zona está ativado/desativado.

Botão MODE (próximo) - Pressione para oercorrer através dos ajustes de peso e do Batimento Cardíaco Máximo quando estiver definindo sua faixa de Zona Cardíaca.

Botão STOP/RESET/SET PRONTO - (SET/RESET (PRONTO) Para o modelo fitness) - Pressione quando seus ajustes já estiverem prontos para serem salvos.

Botão HEART RATE - Pressione para percorrer através das faixas das Zonas Cardíacas.

Botão START/SPLIT (+) - (**START/STOP (+)** para o modelo Fitness) - Pressione para percorrer através das faixas de Zona Cardíacas preajustadas e manuais. Quando ajustado o valor do peso, pressione para escolher entre pounds (LB) e kilogamas (KG).

Inserindo seu Peso e Batimento Cardíaco Máximo

1. Pressione **MODE** até você chegar no MODO de AJUSTE do HRM. Depois pressione **STOP/RESET/SET** para entrar no modo de ajuste. A atual Zona selecionada começará a piscar. (No modelo Fitness, pressione **SET/RESET.**)

2. Pressione **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para percorrer pelas Zonas Cardíacas assim como para o ajuste MANUAL . (Para o modelo Fitness, pressione **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Cada Zona, incluindo os limites de batimentos cardíacos superior e inferior, estarão piscando.

NOTA: Sua Zona Cardíaca será a habitual, uma vez que você tenha ajustado seu HRM.

3. Pressione **MODE (PROXIMO)** para percorrer os valores que definem os ajustes do peso corporal e batimento cardíaco máximo. Pressione **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para aumentar ou diminuir os valores. (Para o modelo Fitness, pressione **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). O peso corporal é usado para calcular o número de calorias queimadas.

*NOTA: Quando estiver especificando o ajuste do peso, pressione **START/SPLIT (+)** para escolher entre pounds e kilogramas.*

4. Pressione **STOP/RESET/SET (PRONTO)** para salvar os ajustes e sair. (Para o modelo Fitness , pressione **SET/RESET (PRONTO)**).

NOTA: Mudar o ajuste de peso durante o treinamento pode causar imprecisão no cálculo da caloria.

Selecionando uma Zona Alvo

Para selecionar uma Zona Alvo Cardíaca baseada em seu batimento cardíaco máxino:

1. Pressione **MODE** até aparecer HRM SETUP.

2. Pressione **HEART RATE** para percorrer através das Zonas Alvo pré-ajustadas (assim como no ajuste MANUAL). Cada Zona pré-ajustada, incluindo os limites de batimentos cardíacos padrões superiores e inferiores, serão mostrados.

*NOTA: Pressione **START/SPLIT** prara escolher entre alerta fora de zona ON ou OFF. (No mesmo Fitness, pressione **START/STOP**)*

Quando sair do modo HRM SETUP, o relógio irá usar a zona que você selecionou para todos os cálculos estatisticos do HRM.

Ajustando a Zona Alvo "Manual"

1. Enquanto no modo HRM SETUP, pressione **STOP/RESET/SET** para entrar no modo de ajuste. A Zona Alvo selecionada começará a piscar. (No modelo Fitness pressione **SET/RESET**).

2. Pressione **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para percorrer através das Zonas pré-ajustadas até chegar em ajuste MANUAL, que estará piscando.
(No modelo Fitness, pressione **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**).

3. Pressione **MODE (PRÓXIMO)** para percorrer através dos números que definem seu limite superior de batimento cardíaco, limite inferior, peso e ajustes máximos de batimentos cardíaco. Aperte **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para aumentar ou diminuir os números. (No modelo Fitness, pressione **START/STOP (+)** ou **HEART RATE** (-).Após o ajuste de cada dígito, pressione **MODE (PROX.)** para ir para o próximo.

O uso de uma zona de batimento cardíaco pré-ajustada irá reajustar seu ajuste "manual" para o ajuste original de fábrica.

4. Pressione **STOP/RESET/SET(PRONTO)** para salvar seus ajustes e sair do modo HRM SETUP. (No modelo Fitness, pressione **SET/RESET (PRONTO)**.)

Checando as informações do HRM

Você pode utilizar seu relógio para checar as informações do seu HRM, incluindo média, mínimo e picos do batimento cardíaco; total de tempo que seu batimento cardíaco permaneceu na Zona escolhida e o número de calorias queimadas. Como referência física, você também pode verificar quanto seu batimento cardíaco caiu em um período pré-determinado. Para detalhes vá aos modos REVIEW and RECOVER.

Possiveis causas de Problemas relacionados ao HRM

Avisos para problemas comuns:

Estou tendo problemas com a primeira leitura, OU os números dos batimentos cardíacos durante a operação parecem estar incorretos .

- Novamente umedeça os pads de contato que ficam atrás da cinta do sensor do monitor cardíaco.
- Aperte a cinta peitoral até que fique ajustada firmemente e com bom contato com a pele. Confirme que o sensor está bem preso contra sua pele e está colocado com o TIMEX para cima.
- Distancie-se de outros sensores de batimento cardíaco, de outros sinais de rádio, de eletricidade estática como equipamentos de exercícios e outras máquinas elétricas.
- Aguarde alguns minutos e pressione **HEART RATE** novamente.

Algumas vezes vejo travessões sendo mostrados no meu batimento cardíaco, OU o batimento cardíaco mostrado permanece inalterado , por um longo período de tempo. O que isto significa?

- Isto normalmente indica que os pads do sensor ainda precisam ser umedecidos, ou a cinta peitoral não está bem presa no seu peito, causando pouco contato elétrico com sua pele. Umedeça os pads dos sensores e ajuste o transmissor para que ambos os pads façam bom contato com seu torax

Algumas vezes o coracao rapidamente para de piscar .

- Enquanto o coração está piscando, o relógio está recebendo bons sinais do monitor. Assim como qualquer sistema de rádio pode ocasionalmente causar

interferência ou rapidamente interferir no sinal. Se isto ocorrer, o relógio irá fazer que o coração pare de piscar. Normalmente o problema se resolve sozinho e o coração volta a piscar. Se a interrupção continuar, o relógio irá alerta-lo com a mensagem de erro abaixo.

A mensagem "NO HRM DATA" aparecerá no display .

Esta mensagem de erro e mostrada se o relógio não está recebendo do sensor os batimentos cardíacos atualizados. Entretanto, se o sensor estiver no torax, os pads estiverem umidecidos e a bateria do transmissor não estiver fraca, o relógio normalmente irá retornar sem nenhuma intervenção de sua parte. Se este não retornar, tente o seguinte:

- Os pads do sensor transmissor no torax, talvez tenham perdido contato com seu torax por alguns segundos. Certifique-se que o transmissor esteja bem firme no seu corpo.
- Os pads do sensor talvez estejam secos. Umideça os pads e reajuste o transmissor do torax se necessário.
- Talvez a bateria do transmissor do torax esteja fraca e precisa ser trocada.

(Veja as instruções no Guia para Usuário do Sensor Fitness para troca de bateria.)

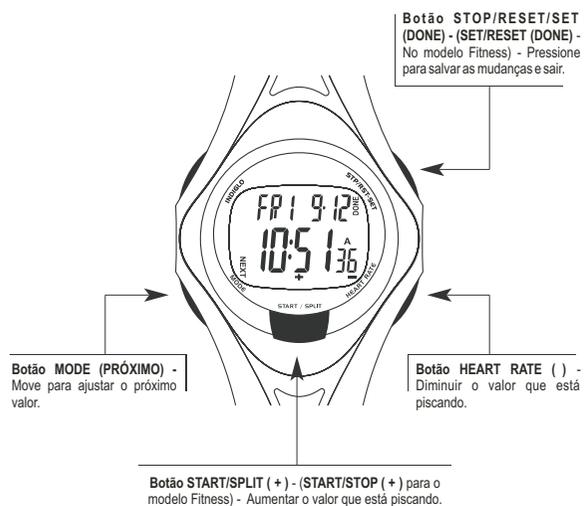
Modos e Funções

Esta seção descreve os modes e as funções disponíveis no seu relógio. O mode lhe dá acesso a várias áreas específicas de operações de seu relógio. Por exemplo, você entra no Mode ALARM para ajustar o alarme para soar em uma determinada hora.

Seu relógio tem uma série de funções que podem ser acessadas pressionando o botão **MODE**. Pressione o botão **MODE** e percorra por todos os modes disponíveis no seu relógio.

Table 3.1: Mode Resumido

Modelo 30-Lap	Modelo Fitness
HORA DO DIA	HORA DO DIA
CRONO	TIMING
TIMER	
RECUPERAR	RECUPERAR
REVISAO	REVISAO
HRM AJUSTE	HRM AJUSTE
ALARME	ALARME

Operação do Botão quando no Ajuste

Modo HORA DO DIA

Seu relógio irá mostrar a hora, a data e o dia da semana.

Ajustando Hora do Dia

1. Pressione e mantenha pressionado **STOP/RESET/SET** por dois segundos. No modelo Fitness, pressione e mantenha (**SET/RESET.**) até aparecer "HOLD TO SET". Se você continuar a pressionar este botão para baixo irá aparecer, "SET TIME".

O modelo 30-Lap (voltas) permite que você ajuste sua hora do dia para duas diferentes
zonas. Quando você estiver ajustando a hora e o "1" piscar no canto inferior direito do display, indica a primeira zona horária. Pressione **START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-)** para selecionar a primeira (1) ou a segunda (2) Zona horária.
Então pressione **MODE (PRÓXIMO)** para começar o ajuste hora, como descrito abaixo.

2. Pressione **MODE (PRÓXIMO)** para ajustar:

HORAS ➤ MINUTOS ➤ SEGUNDOS ➤ DIA DA SEMANA
➤ MÊS ➤ DATA ➤ FORMATO DA HORA (12 - ou 24 - horas)
➤ FORMATO DA DATA (Mês-Dia ou Dia-Mês)
➤ SINAL HORÁRIO (on ou off) ➤ BOTÃO BEEP (on ou off).

O valor para ser alterado estará piscando. Pressione **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para aumentar ou diminuir os valores. (No modelo Fitness, pressione **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Aperte o botão para baixo para avançar mais rápido. Quando cada valor estiver ajustado, presione **MODE (PRÓXIMO)** para mover para o próximo valor.

Quando estiver ajustando a HORA no formato12-horas, mude o ajuste para AM ou PM (indicado como “A” ou “P” no display) para aumentar o número de horas depois das “12.”

NOTA: Você pode ajustar seu relógio para trocar um sinal horário sonoro, ajustando a função SINAL HORÁRIO em ON.

Ajustando os SEGUNDOS, pressione **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para ajustar para zero. Isto e útil para sincronizar o relógio com uma hora em especiífico. (No modelo Fitness, pressione **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**).

3. Quando terminar, pressione **STOP/RESET/SET (PRONTO)** para salvar suas alterações e sair do Mode HORA DO DIA. (No modelo Fitness, pressione **SET/RESET**).

NOTA: O relógio “pula” o dia 29 de fevereiro. Para ajustar ao ano bissexto, ajuste manualmente na data de 29 Fevereiro para “29 de Fevereiro”. O relógio irá para o próximo dia 1º de Março.

Visualizar a Segunda Zona Horária

O Modelo 30-Lap permite que você tenha ajuste de hora em duas zonas (identificadas como T1 e T2). Você pode dar uma olhada na segunda zona pressionando
o botão **START/SPLIT** por dois segundos enquanto estiver no mode
HORA DO DIA. Solte o botão para voltar a zona primária. Para trocar o ajuste da zona horária, pressione o botão por quatro segundos.

Modo CHRONO (Apenas Modelo 30-Lap)

O modo CRONO e o principal modo de "trabalho" no seu relógio. Ele dispõe de um cronômetro que grava 30 leituras de tempo decorrido, assim como as voltas, um único evento, assim como outras informações de um evento inteiro com até 100 horas de duração. Os dados até 30 leituras podem ser guardados incluindo o
número da volta, tempo da volta individual e o total decorrido no tempo fracionado.

NOTA: Durante esta sessão nós iremos falar sobre “laps” (voltas) e “splits.” “Lap time” e o tempo de cada volta (lap) de um treino. “Split time” e o tempo total acumulado desde o início do treino.

Quando o Monitor Cardíaco está ligado, o modo CRONO trilha 03 formas para dados estatísticos:

- O total de tempo que seu batimento cardíaco esta na Zona cardíaca enquanto o modo CRONO está correndo.
- O batimento Cardíaco médio para um período em que o HRM está ligado e o modo CRONO está correndo.
- O batimento cardíaco máximo e mínimo para o período em que o sistema HRM está ligado e o modo CRONO correndo.

O acúmulo de dados pára, se você parar o Cronógrafo enquanto o sistema HRM está ligado e quando você reiniciar o Crono ele recupera os dados. Se o tempo definido no Cronógrafo expirar enquanto o sistema HRM está correndo, o HRM também irá parar automaticamente e os dados acumulados também.

Você pode trocar para outro Modo, como HORA DO DIA, enquanto o Modo CHRONO está correndo. O ícone de um cronômetro indica que o modo Crono esta correndo mesmo nao estando aprente.

Opções de Display do Cronógrafo

Se você não está usando o sensor batimento cardíaco, o relógio mostra o lap e o split time (depois que você tirar seu primeiro split time). Para selecionar qual tempo será mostrado na linha inferior do display, pressione e solte **STOP/RESET/SET** quando o cronógrafo estiver zerado (00.00.00), mas antes inicie a contagem de laps.

Se você está usando o sensor de batimento cardíaco, o relógio irá mostrar os dados HRM além do tempo do cronógrafo. Você também pode escolher para ver o lap ou split time como um dado do HRM. Para as opções de visualização dos dados do batimento cardíaco, veja pag. 89 e a Figura 2.1, em formato do display quando o HRM está ligado.

Usando o Cronógrafo

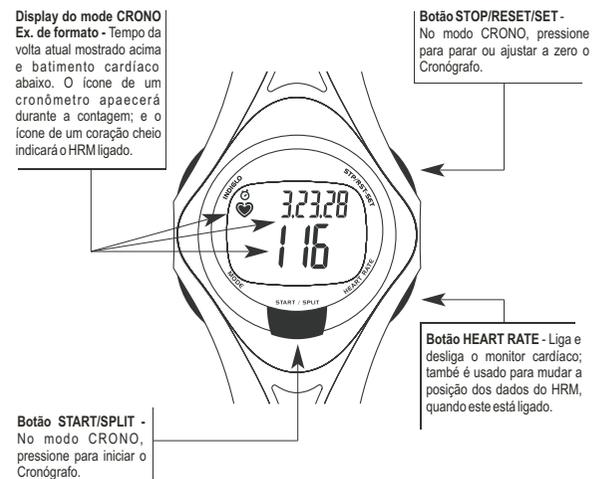
1. Pressione **MODE** até aparecer CHRONO.

2. Pressione **START/SPLIT** para iniciar a contagem.

3. Pressione **START/SPLIT** enquanto o CHRONO está correndo para tirar lap/split.

Este armazena volta atual e dados de tempo acumulado e inicia uma nova volta. O relógio mostra rapidamente a volta e o tempo acumulado gravados e o número da volta. Se você está vendo dados do HRM, o relógio irá mostrar em seguida dados de batimento cardíaco para a volta.

(Instruções continuam na pagina 25)

Figura 3.1 - Contagem de Laps/ Splits no modelo 30-Lap

Então este retorna ao modo CRONO que está correndo e ainda está marcando a volta e o tempo acumulado atual. O relógio armazena dados das últimas 30 voltas.

4. Pressione **STOP/RESET/SET** para parar a contagem.

5. Pressione **START/SPLIT** para recuperar a contagem, ou pressione e segure **STOP/RESET/SET** para voltar o cronografo para zero. (Não reset (volte a zero) se você quer salvar estes dados para ler mais tarde).

MODO TIMER (Apenas modelo com 30-Lap)

Este modo permite que você ajuste a hora, de onde iniciará a contagem regressiva para zero. Esta função é útil para fixar contagem de treinos de até 100 horas. No final da contagem regressiva, o Timer pode parar, repetir a contagem regressiva ou trocar para o modo CRONO e iniciar o cronógrafo.

Enquanto o Timer está correndo, você pode pressionar **MODE** para trocar para outro modo, como HORA DO DIA, sem interromper esta operação. O icone de uma ampulheta irá aparecer quando o Timer estiver ativado.

Ajustando o Timer

1. Pressione **MODE** até aparecer TIMER .

2. Pressione **STOP/RESET/SET** para entrar no modo de ajuste do TIMER. O valores das horas estarao piscando.

3. Pressione **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para mudar os valores. Segure o botão para baixo para avançar mais rápido. Quando cada valor for ajustado **pressione MODE** para mover para o próximo valor (minutos depois segundos).

4. Depois que o tempo regressivo estiver correto, pressione **MODE (próximo)** novamente para selecionar a ação final depois da contagem regressiva. Pressione **START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-)** para alternar entre STOP, REPEAT ou CRONO.

5. Quando finalizado, pressione **STOP/RESET/SET (PRONTO)** para salvar a ação desejada.

Operação Timer

1. Pressione **START/SPLIT** para iniciar a contagem regressiva do Timer.

2. Pressione **STOP/RESET/SET** para parar a contagem regressiva.

3. Com o Timer parado,pressione **START/SPLIT** para recuperar a contagem regressiva ou **STOP/RESET/SET** para ajustar o Timer para iniciar o tempo.

4. Quando o Timer chegar a zero, ele soará um alerta. A Luz INDIGLO® também ascenderá para que você possa ver o relógio no escuro.

Se o Timer foi ajustado para parar, ele irá parar depois do alerta.

Se o Timer foi ajustado para repetir, ele ajusta para o tempo inicial e inicia imediatamente a outra contagem regressiva. Ele continuará a repetir até que **STOP/RESET/SET** seja apertado. A repetição da contagem será mostrada na linha inferior do display. O relógio conta até 99 repetições, depois que este volta a zero e continua.
Se o Timer foi ajustado para iniciar o modo CHRONO, o relógio irá automaticamente
trocar para o modo CRONO e inicia-lo. O modo CRONO precisa ser ajustado a zero para ser automaticamente iniciado pelo Timer.

ModoTIMING (Apenas Modelo Fitness)

Este modo possui dois propósitos:

- Ele pode ser usado como um cronômetro ou como contagem regressiva, permitindo que você realize a contagem deste ou ate zero, respectivamente. Você pode gravar até 100 horas de dados estatíscos.
- Quando usado com o sensor de batimento cardíaco, este modo permite a você gravar informações do batimento cardíaco.

Você pode sair do modo Timing quando estiver no cronômetro ou na contagem regressiva. No modo HORA DO DIA o ícone de um cron6ometro indica que o modo TIMING está contando mesmo que não esteja aparecendo. E o ícone de uma ampulheta indica que o modo TIMING esta realizando a contagem regressiva.

Usando o Timing para contagem ascendente (Operação do cronômetro)

1. Pressione **MODE** até aparecer TIMING .

2. Pressione **SET/RESET** até aparecer “00.00.00”. Se você entrou no modo ajuste do Timing acidentalmente, pressione **SET/RESET (pronto)** para sair deste modo.

3. Pressione **START/STOP (+)** para começar o timing. O valor dos SEGUNDOS começará a contagem ascendente.

Para pausar a contagem, pressione **START/STOP**; pressione novamente para reiniciar.
Para zerar cronômetro, pressione e segure **SET/RESET** enquanto timing está parado.

Usando o Timing para Contagem Regressiva (Operação Timer Regressivo)

Para a contagem regressiva, você precisa primeiramente ajustar o tempo da contagem.

1. Se você não está no modo TIMING, pressione **MODE** até aparecer TIMING.

2. Pressione e solte **SET/RESET** até você entrar no modo de estado de ajuste Timing. Os dígitos da HORA começarão a piscar.

3. Ajuste o tempo total para contagem regressiva. Pressione **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)** para aumentar ou diminuir os valores que estão piscando. Segure os botões para baixo para avançar mais rápido. Após o ajuste de cada valor, pressione **MODE (Próximo)** para avançar para os próximos valores (Minutos depois Segundos).

4. Quando finalizar, pressione **SET/RESET (pronto)** para salvar o tempo regressivo.

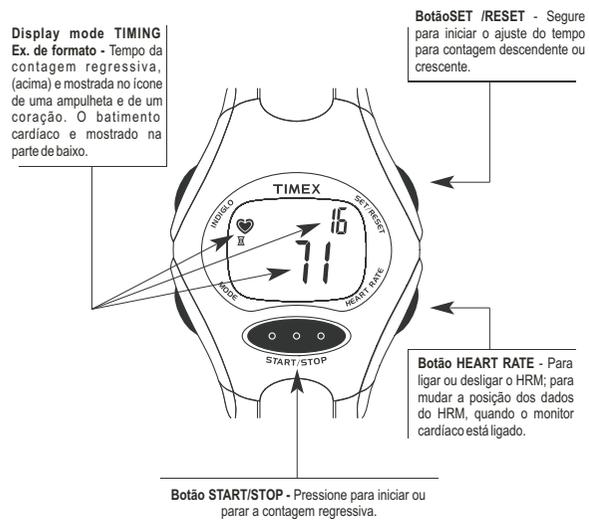
5. Pressione **START/STOP** para iniciar a contagem. A contagem começará a contar até zero.

Para pausar a contagem, pressione **START/STOP**; pressione novamente para reiniciar a contagem.
Para ajustar a contagem para o valor inicial, pressione **SET/RESET** enquanto o TIMING está parado
Pressione **SET/RESET** novamente para limpar o tempo ajustado para zero.

Usando o Modo Timing com o Sistema HRM

Quando o HRM está ligado, o modo TIMING trilha 03 formas de relacionar os dados relacionados ao batimento Cardíaco:

- O tempo total que seu batimento Cardíaco estava na Zona Alvo enquanto a contagem estava correndo.
- A média do Batimento Cardíaco para o período em que o HRM estava ligado e a contagem estava ligada.
- Os picos de batimento Cardíaco para o período em que o HRM estava ligado e a contagem estava correndo.

Usando Timing com o modelo Fitness

Modo RECOVER

Este modo é usado com o sistema HRM ligado. Esta é uma medida padrão que mede qual a velocidade que seu batimento cardíaco cai de uma faixa elevada, em um período de contagem de 01 a 02 minutos. Quando o timer finalizar, um alerta soa e seu batimento cardíaco inicial e final é mostrado no display.

Usando o Modo Recover

1. Pressione **MODE** até aparecer RECOVER.

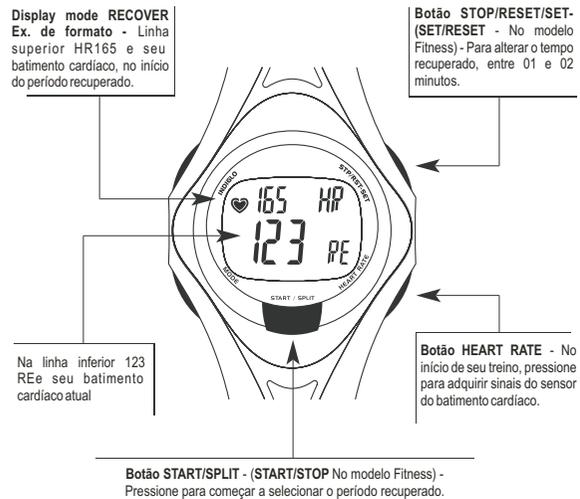
2. Pressione STOP/RESET/SET para alternar para o tempo recuperado. Você pode escolher 01 ou 02 minutos. (No modelo Fitness, pressione **SET/RESET**)

3. Pressione **START/SPLIT** para começar a contagem regressiva (No modelo Fitness pressione **STAR/STOP**). O display do relógio irá agora mostrar 02 batimentos Cardíacos, seu batimento cardíaco inicial do tempo recuperado na linha superior e seu batimento cardíaco atual na linha inferior.

4. Quando um alerta soa no final de um tempo recuperado, note que o batimento cardíaco estará na linha inferior. Diminua este valor do valor que está na linha superior; a diferença será seu batimento cardíaco recuperado.

5. Pressione **MODE** para sair do modo RECOVER.

NOTA: O relógio precisa estar recebendo sinais do Monitor Cardíaco para que o modo RECOVER consiga funcionar.

Usando Timing com o modelo Fitness

Modo REVIEW

Este modo possibilita que você reveja os dados de seu treino assim como a contagemdas voltas. A informação que segue pode ser revista quando o HRM está ligado e o CRONO (Modelo 30-Lap) ou TIMING (Modelo Fitness) esta correndo:

- Na Zona - O tempo total que seu batimento cardíaco estava na Zona Alvo que você especificou.
- Batimento Cardíaco Médio.
- Picos do batimento Cardíaco
- Batimento Cardíaco Mínimo (Apenas modelo 30-Lap)
- Total Calorias Queimadas - Calculado sobre tempo decorrido, dados do batimento cardíaco e peso corporal.
- Cronógrafo volta e tempo acumulados (Apenas modelo 30-Lap)
- Média de batimento cardíaco por volta (Apenas modelo 30-Lap)

Revendo Informações do Batimento Cardíaco

1. Pressione **MODE** ate aparecer REVIEW .

2. Pressione **START/SPLIT (+)** para avançar pelos dados do HRM (ZONA, BATIMENTO
CARDÍACO MÉDIO, PICOS DO BATIMENTO CARDÍACO, BATIMENTO CARDÍ-ACO MÍNIMO, TOTAL CALORIAS) e dados armazenados da volta cronometrada. No Modelo Fitness, pressione **START/STOP (+)**. Pressione **HEART RATE (-)** para percorrer pelos dados do HRM que não estavam sendo mostrados.

Modo ALARM

Este modo ajusta um alarme para soar em uma hora pré-determinada. Quando o alarme está ligado o ícone de um despertador aparece no display. Quando chega a hora do alarme; o alarme soa, a luz INDIGLO® pisca e a hora do alarme é mostrada

no display por 20 segundos. Para silenciar o alarme aperte qualquer botão.
Se você não silenciar o alarme antes do alerta terminar, o alarme retornará a soar em cinco (5) minutos.

Ajustando o Alarme

1. Pressione **MODE** até aparecer ALARM .

2. Pressione **STOP/RESET/SET** para ajustar a hora do alarme.(No modelo Fitness pressione **SET/RESET**). A hora que será alterada estará piscando. O valor AM/PM também estará piscando se o display do relógio estiver no formato 12-horas.

3. Pressione **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** para aumentar ou diminuir a hora. (No modelo Fitness, pressione **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Depois pressione **MODE (proximo)** para o procedimento nos minutos.

4. Quando acabar, pressione **STOP/RESET/SET (Pronto)** para salvar seu ajuste. (No modelo Fitness, pressione **SET/RESET (Pronto)**.)

Para ligar ou desligar o Alarme sem entrar no modo de ajusrte, pressione e solteo botão **START/SPLIT** enquanto no modo ALARM. (No modelo Fitness, pressione **START/STOP**). Ao mudar qualquer ajuste do Alarme, o alarme será ligado automaticamente.

Funções Globais

Estas são funções convenientes que não afetam diretamente as operações do modo .

Retorno automático para Hora do Dia

Se você estiver no modo ajuste do ALARM, TIMER, RECOVER ou HRM, mas não realizar nenhuma ação por 02 ou 03 minutos, o relógio automaticamente sairá do modo atual e retornará para o modo Hora do dia. Se você mudar algum ajuste durante este periodo, ele vai processar como se esta ação já tenha sido finalizada.

Função Luz INDIGLO® Night-Light e NIGHT-MODE®

A Luz INDIGLO® night-light ilumina o display para ajuda-lo a ver no escuro. Apenas pressione o botão **INDIGLO** para ativar. Depois que você soltar o botão a luz continuará acesa por mais três (3) segundos (ou por seis (6) segundos se você estiver ajustando valores).

Para a função NIGHT-MODE® qualquer botão que você pressione, ilumina o display por três (3) segundos (ou por seis (6) segundos se você estiver ajustando valores), então não é necessário pressionar o botão INDIGLO enquanto você estiver em condições de pouca luz. Para ativar a função NIGHT-MODE® , pressione e segure o botão INDIGLO por 3 segundos até que o relógio soe o beep. A função NIGHT-MODE® estará ativada por 7-8 horas, ou esta pode ser desativada manualmente; pressione e segure o botão INDIGLO novamente por três (3) segundos até que o relógio beep.

Exemplos Usuais

Seu relógio Timex® pode se tornar uma parte importante da sua rotina diária de treino. Junto com o Monitor de Batimento Cardíaco, ele lhe ajudará a manter facilmente seu progresso nos treinos, contando, coletando, armazenando e mostrando dados de seu treino. Aqui estão alguns exemplos reais para lhe ajudar a ter algumas idéias de como usar ao máximo de seu relógio.

Exemplo Usual 1

Usando seu Relógio para Cronometrar Voltas no Treino

Seu treino usual consiste em correr por um percurso de 1/2 Km. Se hoje você quiser
se exercitar em 5 Km; isto significa 10 voltas no percurso.

Neste exemplo, você irá usar os seguintes modos do relógio:

30-Lap Modelo	Fitness Modelo
ALARME	ALARME
CRONO	TIMING
REVIEW	REVIEW

■ **Ajustando o Alarme:** Para lembrá-lo de ligar para alguém, vá para o Modo ALARM e ajuste o alarme para soar as 4:15 PM. Quando o alarme soar, pressione qualquer botão para silencia-lo e então faça a ligação.

NOTA: Veja pg. 33 para dicas no ajuste do alarme.

■ **Cronometrando seu Treino :** Use o Modo CRONO ou Modo TIMING para cronometrar seu treino:

- Modelo 30-Lap : Vá para o Modo CHRONO e certifique-se que o Crono esta zerado(0). Pressione **START/SPLIT** quando você começar a correr e cada vez que você completar uma volta. O relógio irá armazenar os dez(10) tempos das voltas individuais. Quando você completar sua volta final, **pressione STOP/RESET/SET**.

NOTA: Veja pgs. 22-25 para maiores detalhes no uso do Crono.

- **Modelo Fitness :** No modo TIMING, certifique-se que o relógio está ajustado para iniciar a contagem do zero, como o cronômetro. Pressione **STAR/STOP** quando você começar a correr e quando você completar sua volta final.

NOTA: Não tem certeza como configurar o MODO TIMING? Veja pgs. 27-29 para maiores informações.

- Revendo Seu Tempo de Voltas: Durante seu vitorioso retorno para casa, você pode rever os dados de seu treino no modo REVIEW. Se você estava usando seu sensor de batimento cardíaco, aí você irá ver seus dados estatísticos do batimento Cardíaco (ambos modelos), assim como todos seus tempos de volta (Apenas modelo 30-Lap).

NOTA: Pg. 32 explica o modo REVIEM com maiores detalhes.

Exemplo Usual 2

Usando seu Relógio para Medir seus Exercícios e Tempos em seu Treino.

Como um ótimo atleta, você vai a academia 4 vezes na semana e realiza seções de 30 minutos de spinning. Você gosta de monitorar seu batimento quando nesta atividade para maximizar seu treino permanecendo o maior tempo possível dentro de sua Zona Alvo. No final de seu treino você poderá medir qual velocidade seu batimento cardíaco se recuperou durante um periodo recuperado de um minuto.

30-Lap Modelo	Fitness Modelo
AJUSTE HRM	AJUSTE HRM
CHRONO	TIMING
TIMER	
RECOVER	RECOVER
REVIEW	REVIEW

■ **Conectando o Sensor do Batimento Cardíaco e Selecionando a Faixa Cardíaca**
Você chega a academia usando seu relógio e seu Sensor. Antes de começar seu treino você precisará estabelecer uma conexão (sem fio) entre seu relógio e o sensor do batimento cardíaco.

- **Ambos os modelos:** Pressione **HEART RATE.** O icone de um coração vazio irá mostrar que o relógio está procurando o sinal do Sensor do Batimento Cardíaco. Quando o sinal é localizado, o coração é preenchido e este inicia um batimento. Os dados do batimento Cardíaco serão mostrados conforme a configuração que você fez em seu relógio. A seguir vá ao modo HRM SETUP e selecione a faixa de batimento cardíaco dentro das zonas 1-5, para este treino.

NOTA: Veja pgs. 10-15 para detalhes no ajuste das zonas de batimento Cardíaco, no modo HRM SETUP. Configurando o display para mostrar as informações de batimento cardíaco e tempo; e ativando os alertas de fora da Zona Alvo.

■ **Opção 1 Contagem - Cronômetro :** Use o modo CHRONO (Modelo 30-Lap) ou modo TIMING (Modelo Fitness) para contar o tempo de seu treino, cronometrando até 30 minutos. Cronometragem é ideal quando você quiser ter uma maior flexibilidade na contagem final de seu treino.

- **Modelo 30-Lap Model:** Vá ao modo CHRONO e pressione **START/SPLIT** quando você começar por exemplo; seu treino de spinning.

NOTA: Veja pgs. 22-25 para mais detalhes sobre o uso do modo CRONO.

- **Modelo Fitness :** No modo TIMING, certifique-se que o relógio está ajustado para começar a contagem do zero, como no cronômetro. Pressione START/SPLIT quando você começar seu treino de spinning.

NOTA: Sem muita certeza de como configurar o modo TIMING? Veja pgs. 27-29 para maiores informações.

■ **Opção Contagem 2 - Contagem regressiva:** Use o modo TIMER (Modelo 30-lap) ou Modo TIMING (Modelo Fitness) para contar seu tempo de treino através da contagem regressiva de 30 minutos. Contagem Regressiva é usada para treinos planejados; e também inclui um alerta no final da contagem regressiva.

- **Modelo 30-Lap :** Vá para o modo TIMER e ajuste o tempo da contagem regressiva para 30 minutos. Pressione **START/SPLIT** quando você começar seu treino.

NOTA: Veja pg. 25 para maiores detalhes de como usar as funções do modo TIMER.

- **Modelo Fitness :** No modo TIMING, certifique-se que o relógio está ajustado para iniciar sua contagem regressiva de 30. Pressione **START/STOP** quando você iniciar seu treino.

■ **Seu Treino Acabou:**

- **Modelo 30-Lap:** Pressione qualquer botão para parar o alerta da contagem regressiva no modoTIMER.

- **Modelo Fitness :** Pressione qualquer botão para parar o alerta da contagem regressiva no Modo TIMING.

NOTA: Veja seção 3 para maiores informações do modo TIMING, Modo TIMER, e Modo CRONO.

■ **Medindo Seu Treino :** Modo RECOVER é uma ferramente para medir quanto seu batimento cardíaco cai acima de um período fixo de um ou dois minutos. Imediatamente após completar seu treino, vá até RECOVER e pressione **START/SPLIT** (Modelo 30-Lap) ou **START/STOP** (Modelo Fitness) para iniciar o período recuperado. Quando o alerta soar ao final de 01 minuto do tempo recuperado, veja seu batimento cardiaco.

■ **Revendo a Contagem de Suas Voltas :**Durante sua vitoriosa caminhada a armário do vestiário você poderá rever os dados de seu treino no Modo REVIEW Você verá as estatísticas de seu batimento cardíaco, assim como todos os tempos de suas voltas, isso se você realizou vários tempos das voltas (ApenasModelo 30-Lap).

NOTA: Pgs 32 explica com mais detalhes o Modo REVIEW.

Exemplo Usual 3
Usando seu Relógio em uma Competição Enquanto viaja entre as duas Zonas Horárias

Você está viajando com sua equipe da academia de São Paulo para Bahia para uma Competição de 10Km. Sua estratégia e ficar em sua Zona Alvo de treinamento na primeira metade do percurso e na segunda parte se esforçar mais .
Você deseja terminar a prova em 32 minutos, o que significa que você provavelmente irá exceder sua Zona Alvo de treinamento durante a segunda metade do percurso, para poder atingir seu objetivo.

Neste exemplo, você irá utilizar as seguintes funções de seu relógio:

30-Lap Modelo	Fitness Modelo
SEGUNDA ZONA HORARIA	HORA DO DIA
SENSOR HRM	SENSOR HRM
TIMER	TIMING
CHRONO	
REVIEW	REVIEW

Ajustando Antecipadamente a Hora: Depois de estar sentado em seu lugar no avião você ajusta seu relógio antecipadamente para o fuso horário local.

- **Modelo 30-Lap :** Se você viaja frequentemente para o Norte a trabalho então você já ajustou sua segunda Zona Horária para o fuso horário do Norte.

Enquanto estiver no Modo TIME OF DAY pressione e segure **START/SPLIT** por 4 segundos para trocar da Primeira para a Segunda Zona Horária. Você irá deixar seu relógio na Segunda Zona Horária por todo o tempo de duração de sua viagem e trocar para a Primeira Zona Horária, quando acabar sua viagem e você voltar para casa.

NOTA: Veja Pg. 21 para ajustar a hora na Segunda Zona Horária.

- **Modelo Fitness:** Ajuste seu relógio antecipadamente no modo TIME OF DAYda Zona Horária de São Paulo para a Zona Horária do Pará.

NOTA: Veja Pg. 20-21 para detalhes no ajuste de Hora do Dia.

■ **Realizando o link do Sensor do Batimento Cardíaco:** Depois de um bom descanso, você vai para sua competição usando seu relógio e o sensor do batimento cardíaco. Antes da prova, você estabelece o contato entre seu relógio e o sensor do batimento cardíaco.

- **Em ambos os modelos:** Pressione **HEART RATE**. O icone de um coração vazio mostrará que o relógio está procurando pelo sinal do sensor cardíaco. Quando o sinal for encontrado o coraçãoo fica cheio e sinalizará um batimento.
  O batimento Cardíaco será mostrado na linha inferior.

NOTA: Para ajustar a Zona de atimento Cardíaco. Veja modo de ajuste do HRM na pg.8. Esta sessão possui detalhes de configuração do display para informações do batimento cardíaco e do tempo.

A corrida vai começar. Você decidiu ajustar um timer com alerta para lhe avisar dos 32 minutos de corrida da prova e quando chegar no meio do percurso saberá que é o momento de aumentar seu passo.

- **Modelo 30-Lap:** Vá ao modo TIMER e ajuste para 16 minutos e CHRONO AT END. Quando a corrida começar pressione **START/SPLIT** para iniciar a contagem regressiva.

NOTA: Veja pg. 25 para detalhes de ajuste do Timer e na mudança automática da ação lançada, uma vez concluída a contagem regressiva.

- **Modelo Fitness:** Vá ao modo TIMING e ajuste o cronômetro regressivo de 16 minutos. O modo TIMING precisa ser ajustado para contagem regressiva. Pressione **START/STOP (+)** assim que a corrida começar, para iniciar a contagem. O display começará a contagem regressiva desde os 16 minutos, qualquer que seja o formato configurado para mostrar informações de batimento cardíaco e tempo acumulado.

NOTA: O modo TIMING possui algumas opções. Veja pgs. 27-29 para ver como ajustar o modo TIMING, alternar entre a contagem regressiva e cronômetro, e como ajstar o display para mostrar suas preferência

■ **Você chegou no meio do percurso da Corrida:** Você esteve correndo confortavelmente
na corrida, dentro de sua Zona de batimento cardíaco e a contagem regressiva chegou a zero.

- **Modelo 30-Lap :** O modo TIMER lança automaticamente o modo CRONO, que foi o modo selecionado um passo antes de seguir com a contagem regressiva no modoTIMER. A configuração prévia do formato do display com informações do CHRONO e Batimento Cardíaco aparecerá. Você aumenta o passo para a segunda metade. Assim que você cruzar a linha de chegada pressione **STOP/RESET/SET (Pronto)** para parar a contagem do modo CHRONO.

NOTA: O modo CRONO precisa estar ajustado para zero para lançar automaticamente o modo Timex.

■

- **Modelo Fitness :** Pressione qualquer botão para desligar o alerta do Timer aumente seu passo para 16 minutos até o ponto da corrida. Assim que cruzar a linha de chegada, pressione **START/STOP** para parar o modo TIMING.

Revendo seus Dados Batimento Cardíaco e Tempo da Corrida: Mais tarde você poderá percorrer através dos dados acumulados de exercicios da corrida.

- Para rever seus dados do HRM e tempos de corrida, vá para REVIEW. Pressione **START/SPLIT (+)** ou **START/STOP (+)** para avançar através dos dados do HRM e da corrida, ou pressione **HEART RATE (-)** para ir para trás.

Manutenção e Garantia do Relógio

Manutenção

O transmissor do Monitor Cardíaco e sua cinta deverão ser limpo com pano úmido, para evitar o acúmulo de materiais que possam interferir na medição do seu batimento cardíaco. O Relógio não precisa ser lavado.

Troca da Bateria do Relógio

Para evitar a possibilidade de danos permanentes no aparelho. A TIMEX RECOMENDA FORTEMENTE QUE VOCÊ LEVE SEU RELÓGIO A UMA RELOJOARIA PARA TROCAR A BATERIA.

Vida e Troca da Bateria de seu Sensor do HRM

Assumindo o uso do sensor de batimentos diariamente por um período de 1 hora, a vida da bateria do transmissor deverá ser de 02 anos. O uso por um tempo maior irá diminuir a vida da mesma. A bateria deverá ser trocada quando qualquer um dos itens abaixo acontecer:

- O relógio não receber mais informações de Batimento Cardíaco do transmissor da cinta, quando colocada adequadamente no torax .
- Mensagens de erro começarem a aparecer no display com frequência.

Vire a unidade deixando o fundo para cima. Use uma moeda para abrir a tampa do compartimento da bateria. Troque a bateria, assegurando-se que o "+" esteja de frente para você,quando for coloca-la. Empurre o contato do reset ao lado da bateria (um palito de dente ou um clips de papel irá ajuda-lo a fazer isto) antes de recolocar a tampa do compartimento da bateria.

Um rápido teste deverá ser feito com a unidade após a troca da bateria:

1. Distancie-se de qualquer fonte de interferência elétrica ou de rádio que possa causar interferência.
2. Umedeça os pads do sensor e coloque a unidade em seu torax, de forma segura e bem colada na pele.
3. Pressione o botao **MODE** até que o relógio fique no modo TIME OF DAY .
4. Pressione o botão **HEART RATE** para habilitar o monitor do Batimento Cardíaco.
5. Em alguns segundos o icone de um coração começará a piscar no display do relógio, indicando que a cinta do tórax está ligada. Isto indica que a bateria foi instalada corretamente.

NOTA: Não é necessário que um valor de batimento cardíaco apareça no display durante este teste.

SE VOCÊ NÃO VER UM CORAÇÃO PISCANDO NO DISPLAY DO RELÓGIO , TENTE O SEGUINTE:

Pressione reset novamente no compartimento da bateria e recoloque a tampa deste compartimento.

Reinstale a bateria e pressione reset como instruido anteriormente.